II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 9
(22 al 29 de Mayo de 2010)

Temperancia

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"No durmamos como los demás, sino velemos y seamos sobrios"* (1 Tesalonicenses 5:6).

Pregunta de confraternización: ¿Qué es lo que te gustaría que se escribiera en tu epitafio? ¿Por qué?

Idea Central: La moderación en lo bueno y abstención de lo toxico.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.

2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.

3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver como van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

Las estadísticas oficiales revelan que el alcohol causa más de 100,000 muertes por año, solamente en los Estados Unidos. [1] Entre las drogas, el alcohol está en segundo lugar, después del tabaco, como causa de muerte prematura en esa nación, y es la tercera principal causa de muerte. [2] ¿Qué es la temperancia? No solo es abstinencia de la toxico sino moderación de lo saludable.

I. QUE ES LA TEMPERANCIA

1. **Definición:** del latín *temperantĭa*. ***Temperancia, moderación, continencia.*** Así la temperancia es el uso moderado, responsable de las cosas buenas y la abstinencia de las nocivas para nuestra salud.

2. **Abstinencia:** La temperancia ha sido tradicionalmente la lucha por evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas como la marihuana, cocaína y sus derivados, opio, entre otros productos dañinos.

3. **Moderación**. Cuando hablamos de la temperancia muchos piensan que estamos hablando de prohibición. Ciertamente, esa era la idea antes. Ahora bien, en la actualidad no hablamos de ***abstinencia, sino de moderación***. Y es que el alcohol y el tabaco no son las únicas formas de adicción.

4. **Dominio propio.** La temperancia es dominio propio o moderación. Para otros, la definición de temperancia es moderación en acción, pensamiento o sentimiento, y abstinencia de bebidas intoxicantes.
   - *"La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar moderadamente lo que es saludable*". [3]
   - La temperancia, por lo tanto, significa abstinencia de las cosas que son malas para nosotros y moderación en las cosas que son buenas

5. **Noé.** Es un registro bíblico de alguno de los casos de intemperancia.
   - ***Primer evangelista:*** “Noé halló gracia ante los ojos de Jehová” (Génesis 6:8). Por eso fue el primer evangelista que predico por 120 años que vendría un diluvio.
   - ***El primer ebrio***. (Gen 9:20-27). Noé alcanzó notoriedad por ser el primer ebrio nombrado en la Biblia. Cuán triste es que un hombre que hizo tanto bien para el Señor, que llevó tanta responsabilidad, y que fue tan altamente considerado, cayera preso del alcohol.

6. La concentración de alcohol en la sangre se expresa en ***miligramos (mg)*** por ***decilitro (dl***) de sangre. La intoxicación está en relación con los niveles de alcohol en la sangre, como sigue:
   - 10 mg/dl (0,01%): intoxicación no detectable

---

[1] D. P. Rice, “The economic cost of alcohol abuse and alcohol dependence: 1990”, Alcohol Health & Research World, 1993, 17[1]; pp. 10, 11.

[2] J. M. McGinnes, W. H. Foege, “Actual causes of death in the United States”, *JAMA*, 10 de noviembre de 1993; 270[18]; pp. 2207-2212.

[3] Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 547.

- 10 mg/dl (0,01%): intoxicación detectable
- 20 mg/dl ((0,02%): sentimiento de relajación
- 50 mg/dl (0,05%): desinhibición social
- 80 mg/dl (0,08%): coordinación reducida (nivel legal de intoxicación)
- 100 mg/dl (0,10%): problemas notorios de coordinación
- 200 mg/dl (0,20%): confusión
- 300 mg/dl (0,30%): pérdida de la conciencia
- 400 mg/dl (0,40%): coma, muerte

7. Los efectos nocivos del alcohol son funestos. A continuación una lista breve de estos males.
   - **El sistema inmune** sufre daños incluso por el uso social de alcohol en los llamados consumidores moderados, aumentando el riesgo de infecciones por bacterias y virus.
   - **Debilita los glóbulos blancos (**células defensoras naturales) aumentando así el riesgo de desarrollar cáncer de boca, laringe, pulmones, esófago, estómago, hígado, mama y recto.
   - Provoca problemas gastrointestinales (hepatitis alcohólica, cirrosis, várices esofágicas, pancreatitis, gastritis).
   - **El alcohol causa la muerte** de las células del cerebro en una proporción acelerada (degeneración alcohólica del cerebelo y disfunción cerebral a largo plazo).
   - **El alcohol aumenta el riesgo de derrame cerebral**. (El famoso *Honolulu Heart Study* encontró que incluso los consumidores moderados que ingieren tan poco como de dos a 400 mililitros por mes, tienen más de dos veces el riesgo de sufrir un infarto hemorrágico). [4]
   - El alcohol está claramente relacionado con varios problemas del corazón, del veinte al treinta por ciento de todas las cardiomiopatías en Estados Unidos son directamente causadas por el consumo de alcohol). [5]
   - **Daños en el páncreas**: El alcoholismo provoca inflamaciones en el páncreas, la vesícula y el riñón.
   - **Hipertensión**: El alcohol provoca un aumento de la presión arterial.
   - **Depresión**: El alcohólico se aísla de su entorno social para evitar la censura de sus semejantes, lo que le provoca una depresión que puede llegar en ocasiones al suicidio.
   - **Cáncer del aparato digestivo**: Como el alcohol ataca las mucosas, predispone a los órganos a una mayor aparición de procesos cancerosos en la boca, el esófago, el estómago y el colon.
   - **Disfunciones sexuales:** El alcoholismo suele ocasionar problemas eréctiles en los hombres, que no son capaces de mantener unas adecuadas relaciones sexuales. En las mujeres ocasiona la pérdida de la menstruación.
   - **Daños al sistema nervioso:** El consumo de alcohol provoca daños irreparables al sistema nervioso central y periférico, que se manifiestan en temblores, descoordinación y problemas de memoria.

---

[4] R. P. Donahue, R. D. Abbott, et al., “Alcohol and Hemorrhagic Stroke: The Honolulu Herat Program”, *JAMA*, 2 de mayo de 1986; 255[17]; pp. 2311-2314.
[5] *Ibid*. p. 174.

- **Trastornos alimentarios**: El abuso del alcohol disminuye la absorción de una cantidad importante de minerales y vitaminas, lo que provoca que el cuerpo se debilite y esté más propenso a contraer infecciones o enfermedades.
- **Daños en el feto**: En el caso de mujeres alcohólicas embarazadas, presentan un serio riesgo de sufrir de síndrome de alcohol fetal, caracterizado por un desarrollo defectuoso en el feto, lo que ocasiona que el recién nacido presente problemas de conducta y capacidad mental disminuida.
- **Trastornos psicológicos**: El alcohólico sufre por su condición y tiende a la depresión. Es frecuente que se recurra al suicidio. Además, esta condición es responsable del mal relacionamiento familiar y social.

8. Fumar cigarrillos es la mayor causa de cáncer:
    - El 30 por ciento de todos las muertes por cáncer se atribuyen al hábito de fumar. [6]
    - Pulmón, tráquea, bronquios (90%)
    - Laringe (84%)
    - Cavidad oral: labios, lengua, faringe (92%)
    - Esófago (78%)

II. BENEFICIOS DE LA TEMPERANCIA

1. **Temperancia,** a veces, parece ser una palabra anticuada, y la igualamos con movimientos u organizaciones que promueven la abstinencia de alcohol y de tabaco. Casi se evita mencionar la palabra en nuestra época sofisticada.

2. **La Biblia y la temperancia. (**Jueces 13:2-8; Proverbios 20:1; 23:31-35; Isaías 5:11; Efesios 5:18). La temperancia es mucho más que no fumar cigarrillos, no usar drogas ilegales, no beber alcohol, ni siquiera café, té o bebidas gaseosas. Es que aun las cosas buenas, cuando se toman en exceso, pueden causar problemas.
    - **Madre de Sansón:** Es interesante el hecho de que mucho antes de que la ciencia hablara sobre los efectos negativos del alcohol sobre el feto (síndrome de alcoholismo fetal), la madre de Sansón fue advertida de no beber alcohol durante su embarazo.
    - **Salomón** también amonesta contra los efectos del vino y la cerveza. Él describe cómo el alcohol cambia la conducta, y esto conduce a lamentaciones.
    - **Isaías,** en forma gráfica, describe cómo se conducen inapropiadamente los sacerdotes cuando están intoxicados, advertencias ya dadas por otros escritores bíblicos.
    - **Pablo** también tiene advertencias con respecto al alcohol. Las descripciones bíblicas del consumo del alcohol revelan conductas indeseables y advierten contra ellas.
    - “Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar” (1 Pedro 5:8).

---

[6] Prevention and U. S. Department of Health and Human Services, *Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of Progress. A Report of the Surgeon General*, (Atlanta: UY. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, Center for the Chronic Disease Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1998).

- ."Por esta razón, la temperancia ocupa un lugar en la obra de prepararnos para la segunda venida de Cristo" (*El Deseado de todas las gentes*, p. 76).

3. Una evaluación de algunas áreas de la vida.
   - **Trabajo:** ¿Cuáles son tus hábitos de trabajo? ¿Trabajas horas razonables? ¿Hay tiempo para Dios, la familia, la recreación, hacer ejercicio físico y el servicio a otros?
   - **Sueño**: ¿Cuánto tiempo pasas durmiendo, o trabajas todo el tiempo? Por otro lado, ¿duermes demasiado? Demasiado sueño o muy poco sueño pueden tener efectos negativos sobre la salud.
   - **Dieta:** ¿Qué pasa con tu dieta? Tal vez no comes cerdo o ni siquiera carnes limpias, pero ¿comes tanto que apenas puedes levantarte cuando terminas?
   - **Sol**: Sabemos que la luz solar es buena para nosotros, pero demasiado sol puede ser un agente causante de cáncer.
   - **El ejercicio** también es importante. Muchos no hacen suficiente ejercicio, mientras que demasiado puede hacer daño al cuerpo.
   - **Aun la sexualidad**, aunque es un don de Dios, puede ser llevada al exceso, con efectos secundarios negativos.
   - **Elena de White** captó la esencia de la verdadera temperancia con esta afirmación: "*La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial y a usar cuerdamente lo que es saludable"* (*Patriarcas y profetas,* p. 605).

4. Temperancia, moderación y el deseo de Dios de salvación del ser humano total.
   - **Jesús** se refirió a su cuerpo como a un templo. Pablo enfatizó este tema y lo amplió más al indicar: "No sois vuestros.... Habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo" (1 Corintios 6:19, 20).
   - **Mayordomos:** La sangre de Jesús fue derramada para redimirnos. No nos pertenecemos; hemos sido redimidos, y pertenecemos a Dios y le debemos todo lo que somos, incluyendo una mayordomía fiel en el uso de nuestros cuerpos.
   - **Cristo nos da poder para ser temperantes, el ya pago el precio de nuestro rescate.**

5. Los beneficios de la moderación son evidentes en una salud integral.
   - Equilibrio emocional
   - Salud física
   - Salud espiritual
   - Buen testimonio
   - Mayordomos fieles
   - Cuidado del cuerpo como templo del Espíritu Santo.
   - Una familia unida, hijos sanos.
   - Ahorro en dinero, no se malgasta en cosas dañinas.
   - Consumo de lo necesario, ahorro en dinero.

6. *"Por eso, aquellos que desean preservar sus energías para brindar un servicio aceptable a Dios deben observar estricta temperancia en lo que abunda y total abstinencia en lo que daña o degrada*" (*Signs of the Times*, 2 de marzo, 1882).

7. “*El apetito siempre debiera estar subordinado a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo*” (*Conducción del niño,* p. 374).

RESUMEN

La temperancia tiene dos lados inseparables. La abstinencia total de todo lo perjudicial y el uso moderado, responsable de lo saludable**.** Cristo nos da poder para ser temperantes.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Cochabamba
Unión Boliviana



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática